

**JADŁOSPISY DLA ODDZIAŁÓW****22.01.2025 ŚRODA DIETA PODSTAWOWA**

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, kakao ,pieczony omlecek ze szczypiorkiem, wędlina, sałata ,papryka  (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa selerowa z ziemniakami, Fasolka po Bretońsku , pieczywo mieszane , kompot wieloowocowy. (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata , serek topiony, wędlina, ogórek zielony, pomidor (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Skyr ( Mle)

Wartości odżywcze; 2113.76 kcal; B: 81.14 g; T: 65.33 g; Kw. Tł .nas.: 20.19 g; W:313.32 g; W tym cukry proste: 67.43 g; Bł.: 26.66 g; sód 1913,2mg

**22.01.2025 ŚRODA DIETA ŁATWOSTRAWNA**

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pszenne, kakao, jajecznica na parze, wędlina, pomidor, sałata,  (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa selerowa z ziemniakami , Szparagówka po Bretońsku + bułka , kompot wieloowocowy. (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pszenne, herbata , serek biały „plaster”, wędlina, sałata, pomidor (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Skyr ( Mle)

Wartości odżywcze; 2362.39 kcal; B: 89.71 g; T:62.93 g; Kw. tł. nas.: 21.29 g; W:364.09 g; W tym cukry proste: 69.45 g; Bł.:27.76 g; Sód: 1943,2 mg;

**22.01.2025 ŚRODA DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU**

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, kakao ,pieczony omlecek ze szczypiorkiem, wędlina, sałata ,papryka  (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa selerowa z ziemniakami , Fasolka po Bretońsku , pieczywo mieszane kompot wieloowocowy. (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata, serek topiony, wędlina, ogórek zielony, pomidor (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Skyr ( Mle)

**Wartości odżywcze:** 2214 kcal, B: 93g , T: 66,23 g , w tym Kw. Tł. nas. 20,1g , W: 310,12 g : w tym cukry proste: 46,8g błonnik 34g, sód 1960mg

**22.01.2025 ŚRODA DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pełnoziarniste, kakao ,pieczony omlecek ze szczypiorkiem, wędlina, sałata ,papryka (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>II Śniadanie:</b> kanapka z dżemem dla diabetyków(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa Selerowa z ziemniakami , Fasolka po Bretońsku , pieczywo pełnoziarniste, kompot wieloowocowy. (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pełnoziarniste , herbata, serek topiony, wędlina, ogórek zielony, pomidor (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>Posiłek nocny:</b> Skyr ( Mle)

**Wartości odżywcze:** 2195,01 kcal; B: 86.77 g; T:69.29 g; Kw. tł. nas.: 21.97 g; W:305,6 g; W tym cukry proste : 57.67 g; Bł.:40.07 g; Sód: 1906,1 mg;

## JADŁOSPISY DLA ODDZIAŁÓW

### 23.01.2025 CZWARTEK DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, herbata, wędlna, serki śmietankowe, pomidor, sałata (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa kalafiorowa, bitki z indyka + sos, kasza gryczana, buraczki , kompot wieloowocowy.(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, pasta z łososia , sałata, pomidor, ogórek (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SOJ)  <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany ( Mle)

Wartości odżywcze; 2294 kcal; B: 104,7 g; T: 72,18 g; Kw. Tł .nas.: 14,33 g; W:300,52g; W tym cukry proste: 57,07 g; Bł.: 21,27 g; sód 2016,5mg

### 23.01.2025 CZWARTEK ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pszenne , herbata, wędlna, serki śmietankowe, pomidor, sałata (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa kalafiorowa , bitki z indyka + sos, kasza jęczmienna, buraczki, kompot wieloowocowy.(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pszenne, herbata z cytryną, pasta z łososia , sałata, pomidor x2 (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SOJ)  <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany ( Mle)

Wartości odżywcze; 2117 kcal; B: 99,14 g; T:70,8 g; Kw. tł. nas.: 14,2 g; W:269,12 g; W tym cukry proste: 57,97 g; Bł.:20,1 g; Sód: 1933,8 mg;

### 23.01.2025 CZWARTEK DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, herbata, wędlna, serki śmietankowe, pomidor, sałata (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa kalafiorowa, bitki z indyka + sos , kasza gryczana, buraczki , kompot wieloowocowy.(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, pasta z łososia , sałata, pomidor, ogórek (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SOJ)  <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany ( Mle)

Wartości odżywcze; 2294 kcal; B: 104,7 g; T: 72,18 g; Kw. Tł .nas.: 14,33 g; W:300,52g; W tym cukry proste: 57,07 g; Bł.: 21,27 g; sód 2016,5mg

### 23.01.2025 CZWARTEK DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata, wędlna, serki śmietankowe, pomidor, sałata (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)  <b>II Śniadanie:</b> kanapka z wędliną i papryką (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa kalafiorowa, bitki z indyka + sos , kasza gryczana, buraczki , kompot wieloowocowy.(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata z cytryną, pasta z łososia , sałata, pomidor, ogórek (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SOJ)  <b>Posiłek nocny:</b> Serek homogenizowany ( Mle)

Wartości odżywcze: 2285 kcal; B: 106,86 g; T:83,4 g; Kw. tł. nas.: 18,4 g; W:267,45 g; W tym cukry proste : 48,13 g; Bł.: 25,13 g; Sód: 2020,7 mg;

## JADŁOSPISY DLA ODDZIAŁÓW

### 24.01.2025 PIĄTEK DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, herbata, twarożek ze szczypiorkiem, wędlina , papryka, sałata (GLU,,SOJ,MLE,ORZ,SEZ)	Zupa barszcz czerwony , Leczo + pieczywo mieszane, kompot wieloowocowy (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, sałatka jarzynowa, wędlina (GLU,,SOJ,MLE,ORZ, SEZ, JAJ )  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy ( Mle)
Wartości odżywcze; 2140 kcal; B: 94,87 g; T: 88,3 g; Kw. Tł .nas.: 27,61 g; W:239,47 g; W tym cukry proste: 35,22 g; Bł.: 28,9 g; sód 1671,29mg		

### 24.01.2025 PIĄTEK ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pszenne , herbata, twarożek , wędlina , pomidor, sałata (GLU,,SOJ,MLE,ORZ,SEZ)	Zupa barszcz czerwony ,, potrawka z cukinii + pieczywo pszenne ,kompot wieloowocowy.(GLU,SOJ,MLE,ORZ,SEZ,SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pszenne, herbata z cytryną , sałatka jarzynowa „lekka”, wędlina (GLU,,SOJ,MLE,ORZ, SEZ, JAJ )  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy ( Mle)
Wartości odżywcze; 2020 kcal; B: 87,95 g; T:77,10 g; Kw. tł. nas.: 21.73 g; W:243,73 g; W tym cukry proste: 39,66 g; Bł.:28,7g; Sód: 1746,29 mg;		

### 24.01.2025 PIĄTEK DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, herbata, twarożek ze szczypiorkiem, wędlina , papryka, sałata (GLU,,SOJ,MLE,ORZ,SEZ)	Zupa barszcz czerwony , Leczo + pieczywo mieszane, kompot wieloowocowy (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, sałatka jarzynowa, wędlina (GLU,,SOJ,MLE,ORZ, SEZ, JAJ )  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy ( Mle)
Wartości odżywcze; 2140 kcal; B: 94,87 g; T: 88,3 g; Kw. Tł .nas.: 27,61 g; W:239,47 g; W tym cukry proste: 35,22 g; Bł.: 28,9 g; sód 1671,29mg		

### 24.01.2025 PIĄTEK DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata, twarożek ze szczypiorkiem, wędlina , papryka, sałata (GLU,,SOJ,MLE,ORZ,SEZ)  <b>II Śniadanie:</b> kanapka z jajkiem i ogórkiem zielonym (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Zupa barszcz czerwony , Leczo + pieczywo mieszane, kompot wieloowocowy (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata z cytryną, sałatka jarzynowa, wędlina (GLU,,SOJ,MLE,ORZ, SEZ, JAJ )  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy bez cukru ( Mle)
Wartości odżywcze: 2191 kcal; B: 82,1 g; T:87,3 g; Kw. tł. nas.: 22.1 g; W:225,97g; W tym cukry proste : 40,66 g; Bł.:28,9 g; Sód: 1747,31 mg;		

## JADŁOSPISY DLA ODDZIAŁÓW

### 25.01.2025 SOBOTA DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, herbata, serek fromage, wędlina , sałata , papryka <small>(GLU,,SOJ,MLE,ORZ,SEZ)</small>	Zupa jarzynowa , potrawka z kurczaka z ryżem, marchewka z jabłkiem, kompot wieloowocowy. <small>(GLU,JAJ,SOJ,MLE,ORZ,SEZ,SEL)</small>  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata , serek kanapkowy, wędlina , ogórek , rzodkiewka <small>(GLU,,SOJ,MLE,ORZ, SEZ, )</small>  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( Mle)

Wartości odżywcze; 2203kcal; B: 112,97 g; T:38,16 g; Kw. Tł .nas.: 14,06g; W:353,78g; W tym cukry proste: 56,44g; Bł.:18,22g; sód1929,45mg

### 25.01.2025 SOBOTA DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pszenne, herbata, serek fromage, wędlina , sałata , pomidor <small>(GLU,,SOJ,MLE,ORZ,SEZ)</small>	Zupa jarzynowa , potrawka z kurczaka z ryżem, marchewka z jabłkiem, kompot wieloowocowy. <small>(GLU,JAJ,SOJ,MLE,ORZ,SEZ,SEL)</small>  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pszenne, herbata , serek kanapkowy, wędlina , sałata, pomidor <small>(GLU,,SOJ,MLE,ORZ, SEZ, )</small>  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( Mle)

Wartości odżywcze; 2199 kcal; B:111,01 g; T:37,7g; Kw. Tł .nas.:14,01g; W:367,49 g; W tym cukry proste: 57,01 g; Bł.:17,22g; sód1928,01mg

### 25.01.2025 SOBOTA DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, herbata, serek fromage, wędlina , sałata , papryka <small>(GLU,,SOJ,MLE,ORZ,SEZ)</small>	Zupa jarzynowa , potrawka z kurczaka z ryżem, marchewka z jabłkiem, kompot wieloowocowy. <small>(GLU,JAJ,SOJ,MLE,ORZ,SEZ,SEL)</small>  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata , serek kanapkowy, wędlina , ogórek , rzodkiewka <small>(GLU,,SOJ,MLE,ORZ, SEZ, )</small>  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( Mle)

Wartości odżywcze; 2203kcal; B: 112,97 g; T:38,16 g; Kw. Tł .nas.: 14,06g; W:353,78g; W tym cukry proste: 56,44g; Bł.:18,22g; sód1929,45mg

### 25.01.2025 SOBOTA DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata, serek fromage, wędlina , sałata , papryka <small>(GLU,,SOJ,MLE,ORZ,SEZ)</small>  <b>II Śniadanie:</b> kanapka z dżemem dla diabetyków	Zupa jarzynowa, potrawka z kurczaka z ryżem, marchewka z jabłkiem, kompot wieloowocowy. <small>(GLU,JAJ,SOJ,MLE,ORZ,SEZ,SEL)</small>  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata , serek kanapkowy, wędlina , ogórek , rzodkiewka <small>(GLU,,SOJ,MLE,ORZ, SEZ, )</small>  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny ( Mle)

Wartości odżywcze:2338 kcal; B:115,25 g; T:39,53g; Kw. tł. nas.:14,18g; W:383,90g; W tym cukry proste : 70,09 g; Bł.:19,07 g; Sód:1948,03mg;

**JADŁOSPISY DLA ODDZIAŁÓW****26.01.2025 NIEDZIELA DIETA PODSTAWOWA**

<b>ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA + POSIŁEK NOCNY</b>
Masło , pieczywo mieszane, herbata, serek twarogowy w plasterkach, wędlina, pomidor, sałata (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Rosół z makaronem, pieczeń z karczku + sos, ziemniaki, kapusta czerwona , kompot wieloowocowy. (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL) <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, jajko na twardo , wędlina , sałata, ogórek (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny( Mle)

Wartości odżywcze; 2122 kcal; B: 90,52 g; T: 66,38 g; Kw. Tł .nas.: 23,61 g; W:301,45g; W tym cukry proste: 28,4 g; Bł.: 25,59 g; sód 2274,01mg

**26.01.2025 NIEDZIELA DIETA ŁATWOSTRAWNA**

<b>ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA + POSIŁEK NOCNY</b>
Masło , pieczywo pszenne, herbata, serek twarogowy w plasterkach, wędlina, pomidor, sałata (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Rosół z makaronem, filet z kurczaka duszony + sos, ziemniaki, buraczki , kompot wieloowocowy (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL) <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pszenne, herbata z cytryną, jajko na miękko , wędlina , sałata, pomidor (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny( Mle)

Wartości odżywcze; 2011kcal; B: 91,4 g; T:66,1 g; Kw. tł. nas.: 23,43 g; W:270,47 g; W tym cukry proste: 30,24g; Bł.:22,27 g; Sód: 2214,02 mg;

**26.01.2025 NIEDZIELA DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU**

<b>ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA + POSIŁEK NOCNY</b>
Masło , pieczywo mieszane, herbata, serek twarogowy w plasterkach, wędlina, pomidor, sałata (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Rosół z makaronem, pieczeń z karczku + sos, ziemniaki, kapusta czerwona , kompot wieloowocowy. (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL) <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, jajko na twardo , wędlina , sałata, ogórek (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny( Mle)

Wartości odżywcze; 2122 kcal; B: 90,52 g; T: 66,38 g; Kw. Tł .nas.: 23,61 g; W:301,45g; W tym cukry proste: 28,4 g; Bł.: 25,59 g; sód 2274,01mg

**26.01.2025 NIEDZIELA DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

<b>ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE</b>	<b>OBIAD + PODWIECZOREK</b>	<b>KOLACJA + POSIŁEK NOCNY</b>
Masło , pieczywo pełnoziarniste ,herbata, serek twarogowy w plasterkach, wędlina, pomidor, sałata (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) <b>II Śniadanie:</b> kanapka z wędliną i papryką (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Rosół z makaronem, pieczeń z karczku + sos, ziemniaki, kapusta czerwona , kompot wieloowocowy. (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL) <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata z cytryną, jajko na twardo , wędlina , sałata, ogórek (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt naturalny( Mle)

**Wartości odżywcze:** 2305 kcal; B: 100,75 g; T:89,19 g; Kw. tł. nas.: 30,33 g; W:274,61g; W tym cukry proste : 31,48 g; Bł.:31,45g; Sód: 2224,01mg;

## JADŁOSPISY DLA ODDZIAŁÓW

### 27.01.2025 PONIEDZIAŁEK DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, herbata, parówki na ciepło z indyka bezglutenowe, musztarda, sałata, papryka, pomidor, owsianka mleczna z owocami <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>	Zupa szczawiowa , Makaron ( makaron z mąki semolina durum al dente) z kurczakiem w sosie pomidorowo-paprykowym ,kompot wieloowocowy. <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)</small>  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, serek topiony, wędlina, pomidor, rzodkiewka <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>  <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy
Wartości odżywcze; 2098 kcal; B: 100,41 g; T: 56,23g; Kw. Tł .nas.: 24,58 g; W: 309,03 g; W tym cukry proste: 40,21 g; Bł.: 25,01 g; sól 2324,12mg		

### 27.01.2025 PONIEDZIAŁEK DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pszenne, herbata, parówki na ciepło z indyka bezglutenowe, ketchup, sałata, pomidor , owsianka mleczna z owocami <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>	Zupa Wiosenna z ziemniakami, Makaron ( makaron z mąki semolina durum al dente) z kurczakiem + sos pomidorowy , kompot wieloowocowy. <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)</small>  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pszenne, herbata z cytryną, serek deliser , wędlina , pomidor, sałata <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>  <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy
Wartości odżywcze; 2097 kcal; B: 104,87 g; T:56,45g; Kw. tł. nas.: 21.49 g; W:301,13 g; W tym cukry proste: 39,45 g; Bł.:22,3 g; Sód: 2299,1 mg;		

### 27.01.2025 PONIEDZIAŁEK DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, herbata, parówki na ciepło z indyka bezglutenowe, musztarda, sałata, papryka, pomidor, owsianka mleczna z owocami <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>	Zupa szczawiowa , Makaron ( makaron z mąki semolina durum al dente) z kurczakiem w sosie pomidorowo-paprykowym ,kompot wieloowocowy. <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)</small>  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, serek topiony, wędlina, pomidor, rzodkiewka <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>  <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy
Wartości odżywcze; 2098 kcal; B: 100,41 g; T: 56,23g; Kw. Tł .nas.: 24,58 g; W: 309,03 g; W tym cukry proste: 40,21 g; Bł.: 25,01 g; sól 2324,12mg		

### 27.01.2025 PONIEDZIAŁEK DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata , parówki na ciepło z indyka bezglutenowe, musztarda, sałata, papryka, pomidor, owsianka mleczna z owocami <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>  <b>II Śniadanie:</b> kanapka z pastą warzywną <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>	Zupa szczawiowa , Makaron ( makaron z mąki semolina durum al dente- pełne ziarno) Z kurczakiem w sosie pomidorowo-paprykowym , kompot wieloowocowy. <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)</small>  <b>Podwieczorek</b> Owoc	Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata z cytryną, serek topiony, wędlina, pomidor, rzodkiewka <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>  <b>Posiłek nocny:</b> Sok pomidorowy
<b>Wartości odżywcze:</b> 2233,01 kcal; B: 106,71 g; T:82 g; Kw. tł. nas.: 29,91 g; W:263,67g; W tym cukry proste : 39,9 g; Bł.:30,45 g; Sód: 2326,1 mg;		

## JADŁOSPISY DLA ODDZIAŁÓW

### 28.01.2025 WTOREK DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, herbata, ser żółty, wędlna, sałata, pomidor <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>	Zupa grysikowa , Kotlet mielony pieczony, ziemniaki, mizeria z jogurtem naturalnym , kompot wieloowocowy. <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)</small>  <b>Podwieczorek</b> Mus owocowy	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, serek ziarnisty, wędlna , papryka, pomidor <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy ( Mle)
Wartości odżywcze; 2146kcal; B: 91,4 g; T: 75,01 g; Kw. Tł .nas.: 25,5 g; W:281,14g; W tym cukry proste: 45,15 g; Bł.: 25,7 g; sól 2222,2mg		

### 28.01.2025 WTOREK DIETA ŁATWOSTRAWNA

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pszenne, herbata z cytryną , serek kanapkowy , wędlna, pomidor, sałata <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>	Zupa grysikowa , Pulpet drobiowy + sos, ziemniaki, sałata ze śmietaną , kompot wieloowocowy. <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)</small>  <b>Podwieczorek</b> Mus owocowy	Masło , pieczywo pszenne, herbata z cytryną, serek ziarnisty, wędlna , pomidor x2 <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy ( Mle)
Wartości odżywcze; 2030 kcal; B: 95,5 g; T:66,7 g; Kw. tł. nas.: 25,15g; W:267,26g; W tym cukry proste: 43,5g; Bł.:25,1 g; Sód: 2221,01 mg;		

### 28.01.2025 WTOREK DIETA O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo mieszane, herbata, ser żółty, wędlna, sałata, pomidor <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>	Zupa grysikowa , Kotlet mielony pieczony, ziemniaki, mizeria z jogurtem naturalnym , kompot wieloowocowy. <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)</small>  <b>Podwieczorek</b> Mus owocowy	Masło , pieczywo mieszane, herbata z cytryną, serek ziarnisty, wędlna , papryka, pomidor <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy ( Mle)
Wartości odżywcze; 2146kcal; B: 91,4 g; T: 75,01 g; Kw. Tł .nas.: 25,5 g; W:281,14g; W tym cukry proste: 45,15 g; Bł.: 25,7 g; sól 2222,2mg		

### 28.01.2025 WTOREK DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ŚNIADANIE + II ŚNIADANIE	OBIAD + PODWIECZOREK	KOLACJA + POSIŁEK NOCNY
Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata, ser żółty, wędlna, sałata, pomidor <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)Z</small> <b>II Śniadanie:</b> kanapka z humusem i ogórkiem zielonym <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>	Zupa grysikowa , Kotlet mielony pieczony, ziemniaki, mizeria z jogurtem naturalnym , kompot wieloowocowy. <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ, SEL)</small>  <b>Podwieczorek</b> Mus owocowy	Masło , pieczywo pełnoziarniste, herbata z cytryną, serek ziarnisty, wędlna , papryka, pomidor <small>(GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)</small>  <b>Posiłek nocny:</b> Jogurt owocowy bez cukru ( Mle)
Wartości odżywcze: 2261 kcal; B: 95,3 g; T:97,05 g; Kw. tł. nas.: 28,1 g; W:248,98g; W tym cukry proste : 54,18 g; Bł.:31,31 g; Sód: 2225,54 mg;		